Fragen eines evangelischen Seelsorgers:

Wenn die Seele immer wieder negativem Stress ausgesetzt ist - wie: Angst, Ärger, Enttäuschung, Verzweiflung, Hass, Resignation, Unzufriedenheit... dann werden Stresshormone von den Hormondrüsen erzeugt, die das Herz-Kreislaufsystem belasten und die Immunabwehr schwächen. Dabei ist ANGST der Hauptfaktor aller neurotischen Störungen und Konflikte (Angst vor Katastrophen, Angst vor Krankheit, Angst vor Versagen, Angst vor der Angst...). Angst führt dazu, dass sich die Arterien verengen, und das Blut stärker zur Verdickung neigt. Kommen dann noch andere Risikofaktoren wie z.B. Bluthochdruck dazu, drohen handfeste Krankheiten.
Nicht die Belastungen sind allein ausschlaggebend, sondern wie der Mensch darauf reagiert, und wie er die Konflikte verarbeitet.

Haben Sie ständig Rückenschmerzen? Haben Sie Migräne-Anfälle? Ist Ihre Haut sehr empfindlich, dass die geringste Berührung Schmerzen verursacht, oder haben Sie das Gefühl, dass Ihr Körper wund ist? Können Sie die ganze Nacht durchschlafen? Haben Sie häufig Herzschmerzen oder ein Herzstechen? Haben Sie einen erhöhten Blutdruck? Haben Sie häufig mit Infektionskrankheiten zu tun? Sie das Gefühl einen mit Pflastersteinen gefüllten Rucksack zu tragen?	Haben Sie mehrmals in der Woche Kopfschmerzen? Haben Sie häufig Gelenkschmerzen? Sind Sie ständig in Anspannung und kommen nicht zur Ruhe? Können Sie schlecht einschlafen, weil der Alltag Sie nicht loslässt? Sind Sie permanent unzufrieden und sehen in Ihrem Leben keinen Sinn? Sind Sie sauer und bitter über die Umstände, in denen Sie leben müssen? Sind Sie ständig verzweifelt und merken Sie, dass Ihre Kräfte nachlassen?

Erst in den letzten Jahren wurde erkannt, wie sehr das körpereigene Abwehrsystem von Gedanken und Empfindungen gesteuert wird. Körper, Seele und Geist bilden eine sehr enge Einheit! So weiß man, dass Gehirnzellen und Abwehrsysteme sich gegenseitig verständigende Signalstoffe produzieren, womit sie sich „anfeuern" oder „lähmen".
Unser Immunsystem arbeitet pausenlos, insbesondere nachts, um Krankheitserreger abzuwehren. Wie eine wachhabende Polizei sitzen die Abwehrzellen, die im Knochenmark zusammen mit den roten Blutkörperchen und den Blutplättchen gebildet werden. Sie sitzen überall auf der Lauer, in den Nasenschleimhäuten, in den Mandeln, im Rachen, in den Luftwegen und im Dünndarm. Auch in der Blutbahn und in den Lymphgefäßen kreisen solche „Polizisten", die neben angreifenden Viren und Bakterien auch kranke Körperzellen vernichten, indem sie die Feinde erkennen, fressen und verdauen. Die Abwehrzellen können Fremdes und Körpereigenes aufgrund ihres im Organismus gespeicherten Informationsprogrammes genau erkennen, was bei Organtransplantationen oder Blutübertragungen natürlich von Nachteil ist, aber unser ansonsten ständig von unaufhörlichen Außenangriffen bedrohtes Leben rettet. Allerdings können sie durch verschiedene Irritationen auch Körpereigenes als „fremd" wahrnehmen - das führt zu “Autoimmunerkrankungen" wie entzündlichem Rheuma und Multiple Sklerose.

Haben Sie Albträume? Leiden Sie unter einer allgemeinen inneren Unruhe? Haben Sie schon länger das Gefühl, dass Sie überfordert sind? Haben Sie hohe Erwartungen für Ihr Leben? Konnten Sie Ihre Lebensträume nicht erfüllen (Partner, Beruf usw.)?	Leiden Sie unter Konzentrationsstörungen? Können Sie sich auf unterschiedliche Lebenssituationen gut einstellen? Setzen Sie sich oft selbst unter Druck und sind bei Fehlentscheidungen enttäuscht von sich selbst? Haben Sie ständig Ärger?

Solche Ängste können zwar, wenn sie bewältigt werden, zu einem künftig bewussteren Leben führen - aber wenn negative Gedanken überwiegen, wird das Abwehrsystem in seiner Funktion geschwächt. Kurzfristige Gemütsschwankungen können durch Zurückfinden in eine optimistische Haltung durchaus aufgefangen werden. Gefährlich ist, wenn über längere Zeit an

negativen Gedanken und Gefühlen festgehalten wird. Das heißt: Es kommt nicht auf die Art der Belastung an, sondern auf die Weise, wie sie bewältigt wird.

Gibt es Menschen, die Sie hassen? *Sind Sie ständig resigniert?* Kommt in Ihnen ständig Zorn hoch? Haben Sie ständig mit Ängsten zu kämpfen? Haben Sie Ängste, die Sie blockieren, dass gar nichts mehr geht? Haben Sie Ängste, dass Sie anfangen zu schwitzen? Haben Sie Ängste, dass Ihr Herz anfängt zu rasen? Haben Sie Ängste, wenn Sie durch einen Tunnel fahren?	Haben Sie Albträume? Leiden Sie unter Konzentrationsstörungen? Können Sie sich auf unterschiedliche Lebenssituationen gut einstellen? Setzen Sie sich oft selbst unter Druck und sind bei Fehlentscheidungen enttäuscht von sich selbst? Haben Sie Ängste, wenn Sie mit einem Fahrstuhl fahren müssen? Haben Sie Angst vor der Angst?

Wenn die Seele immer wieder negativem Stress ausgesetzt ist, dann wird das vegetative Nervensystem eingeschränkt funktionsfähig bzw. es reagiert mit Über- oder Unterfunktion. Sind unsere Sinne häufig unterschiedlichen negativen Stressfaktoren ausgesetzt worden, dann ist es möglich, dass man schmerzunempfindlicher wird und somit die roten Ampeln, also Symptome nicht richtig wahrgenommen werden. Hier kann es dann später zu chronischen Erkrankungen kommen. Die Einnahme von Schmerzmitteln mit entsprechenden Nebenwirkungen kann die Wahrnehmung der Warnsignale noch zusätzlich beeinflussen.

hören

Sind Sie täglich ständigem Lärm ausgesetzt?
Werden Sie oft von Ihrem Ehepartner angeschrien?
Muss Ihre Stimme laut werden, um gehört zu werden?
Erleben Ihre Kinder Streitigkeiten in der Familie?

schmecken

Sind Sie häufig enttäuscht über die Zubereitung der Speisen?
Trifft man Ihren Geschmack in der Zubereitung der Speise selten?
Haben Sie Lebensmittel-Allergien?

sehen

Sind Sie häufig frustriert über das Aussehen Ihres Partners?
Sind Sie enttäuscht über Ihr eigenes Aussehen?
Ärgern Sie sich über Dinge, die Sie sich täglich ansehen müssen?

riechen

Kommen in Ihrem Umfeld Gerüche vor, die Sie schrecklich finden?
Stehen Sie ständig unter Druck, weil die Gerüche Sie ärgern oder wütend machen?

fühlen

Werden Sie häufig von Mitmenschen enttäuscht?
Zeigen Sie keine Gefühle, weil Sie oft verletzt worden sind?
Können Sie sich von den Verletzungen Ihrer Gefühle schnell erholen?
Ärgern Sie sich lange über erlittenes Unrecht?
Glauben Sie an göttliche Heilung?

Sind Sie in einer christlichen Gemeinde oder Kirche fest eingebunden?
Gehen Sie regelmäßig zum Gottesdienst?
Ist Ihr Ehepartner gläubig?
Nehmen Sie sich täglich Zeit für Gottes Wort (Bibellesen, „Stille Zeit" und Gebet)?
Haben Sie nach Ihrer Bekehrung mit einem Seelsorger Ihre Vergangenheit „aufgeräumt"?
Waren Sie bei den Ältesten, um für sich beten zu lassen?
Haben Sie Ihren Eltern vergeben?
Können Sie allen Menschen vergeben, die Sie verletzt haben?
Haben Sie sich selbst vergeben?
Haben Sie einen Selbstmordversuch hinter sich oder Selbstmordabsichten geäußert?
Haben Sie selbstzerstörerische Absichten oder Gedanken?
„Ich will nicht mehr leben" - „Das Leben ist zu schwer für mich."
Sind Sie abhängig von Alkohol oder Drogen?
Hatten Sie traumatische Erlebnisse? z. B. Tod eines Nahestehenden, Schleudertrauma, Schock
Gibt es in Ihrem Leben Bereiche, die nicht unter Gottes Herrschaft stehen (z.B. sündige Gewohnheiten, Zwangshandlungen, Süchte)? Fernsehen, Kaufsucht, Internetsucht?
Sind Sie durch Gebet von eventuellen. Flüchen auf Ihrem Leben (z.B. durch okkulten Familienhintergrund) befreit worden?
Setzen Sie sich selbst Flüchen aus? z. B „das schaffe ich nicht" - „es ist mir zu schwer" - „ich bin ein Versager" - „ich bin zu nichts nutze"
Führen Sie negative Selbstgespräche?
Hat ein Arzt über Sie ausgesprochen: „Es gibt keine Hoffnung mehr"?
Haben Sie abgetrieben? (Frau) oder als Mann einer Abtreibung zugestimmt? (oder einer Abtreibung zugestimmt?)
Standen Sie unter dem Einfluss anderer Religionen (z.B. Buddhismus)?
Waren Sie bei einem Wahrsager, Besprecher oder Geistheiler?
Haben Sie Yoga, autogenes Training, Tai Chi, Chigong o.ä. praktiziert?
Haben Sie selbst Reiki praktiziert oder waren Sie bei einem Reiki Lehrer?
Lesen Sie Horoskope?
Waren Sie schon einmal in einer Moschee oder einem Tempel?
Haben Sie mit Verstorbenen gesprochen?
Waren Sie z.B. bei den Freimaurern, Zeugen Jehovas, Scientologen, Mormonen oder in anderen Glaubensgemeinschaften? Wenn ja, mussten Sie hierbei schwören oder andere Rituale mitmachen?
Sind Sie stolz, um anderen zu zeigen, wer Sie sind oder was Sie haben?
Sind Sie hochmütig, um anderen zu zeigen, dass Sie besser sind?
Haben Sie Ehebruch begangen?
Gab/gibt es Gewalt in Ihrer Ehe/ Ihren Beziehungen?
Müssen Sie sich zwanghaft selbst befriedigen?
Sehen Sie sich Pornofilme oder entsprechende Zeitschriften an?
Haben Sie ungewöhnliche Vorstellungen in der Sexualität?
Haben Sie gleichgeschlechtliche Beziehungen gehabt?
Haben Sie mit Tieren Geschlechtsverkehr gehabt?
Haben Sie es gern, sich erniedrigen oder sich peinigen zu lassen (auspeitschen)?
Hatten oder haben Sie wechselnde sexuelle Beziehungen?
Sind in Ihrer Familie häufig Menschen eines unnatürlichen oder frühen Todes gestorben?
Standen Ihre Eltern unter dem Einfluss Hitlers (SS - Parteizugehörigkeit)?
Segnen Sie Israel?
Sprechen Sie schlecht über die Regierung?
Haben Sie gegen Gott gelästert?

ztrfukzfukfujzg